



骨のためになる食生活



キャロットごはん

材料（2 合分 6人分）

米・・・・・・・・・・2 合（300g）

人参・・・・・・・・・・1/4 本（約 50 g）

ちりめんじゃこ・・・・・・・・20 g

酒・・・・・・・・・・大さじ 1

薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1

（作り方）

①米をとぎ、普通の水加減にする。そこから大さじ 2 杯分、水を捨てる。

②千切りにした人参、ちりめんじゃこ、調味料を入れて普通に炊く。



1 人分

エネルギー 188kcal たんぱく質 5.0 g 塩分 0.6 g カルシウム 78mg

小松菜のかんたん和え物

材料（2 人分）

小松菜・・・・・・・・100 g

人参・・・・・・・・20 g（約 1/8 本）

油揚げ・・・・・・・・1/2 枚

2 倍めんつゆ・・小さじ 2

（作り方）

①小松菜・人参は 2 cm 長さに切って、人参⇒小松菜の堅い部分⇒小松菜の葉の順に茹で、水気をよく絞る。

②油揚げは、フライパンで両面をカリッと焼き、縦半分に切り、1cm 幅に切る。

③①の野菜にめんつゆを加え、よく混ぜた後、油揚げを加えてさらに混ぜる。



1 人分

エネルギー 41.8kcal たんぱく質 2.8 g 塩分 0.9 g カルシウム 138 mg

ミルクくずもち

材料（4 人分）

牛乳・・・・・・・・1 カップ

片栗粉・・・・・・・・35 g

きな粉・・・・・・・・適量

砂糖・・・・・・・・適量

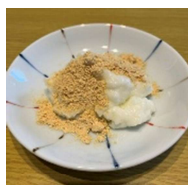
塩・・・・・・・・適宜

（作り方）

①牛乳と片栗粉を鍋に入れ、底から木べらでよく混ぜ合わせたのち、中火をつけ、さらにかき混ぜる。

②少しもったりしてきたら火からおろして、さらに混ぜ、そのまま冷やす。

③②をひと口大にちぎり分け、砂糖（塩）を混ぜたきな粉をたっぷりまぶす。



1 人分

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.6g
塩分 0 g カルシウム 52.6 mg

骨の主成分はカルシウム。食事からの摂取が不足すると骨がもろくなります。

カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品などをしっかり意識して取り入れましょう。また、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**。骨が作られるのを助ける**ビタミンK**。カルシウムが骨になるときの土台となる**たんぱく質**も一緒に食事から摂りましょう。

米粉シチュー

材料（6 人分）

鶏もも肉・・・・・・・・300 g

かぼちゃ・・・・・・・・200 g

玉ねぎ・・・・・・・・200 g

人参・・・・・・・・100 g

しめじ・・・・・・・・100 g

ほうれん草・・・・・・・・200 g

コーン缶・・・・・・・・60 g

米粉・・・・・・・・大さじ 3

牛乳・・・・・・・・400ml

バター・・・・・・・・10 g

水・・・・・・・・450ml

固形コンソメ・・1 と 1/2 個

塩・・・・・・・・小さじ 1/2

こしょう・・・・・・・・少々

粉チーズ・・・・・・・・適量

かいわれ菜・・・・・・・・少々

（作り方）

①材料をひと口大に切っておく。しめじはほぐしておく。

②米粉と牛乳を混ぜておく。

③鍋にバターを溶かし、鶏肉・火の通りにくい野菜の順に軽く炒める。水とコンソメを加え、弱火で材料が柔らかくなるまで煮る。

④いったん火を止め、②をかき混ぜながら加える。焦げつかないように底からしっかり混ぜる。

⑤塩、こしょうで味を調える。

⑥お皿に盛り、粉チーズを振りかけ、かいわれ菜を飾る。

【分量について】

6 人分は目安量です。
家族構成によって、
調整してください。
高齢世帯には多めと
なっています。



1 人分

エネルギー 244kcal たんぱく質 13.1g 塩分 1.2 g カルシウム 97 mg

骨密度を低下させる生活習慣を見直しましょう

アルコール



お酒の飲み過ぎは骨芽細胞の働きを阻害します。また、カルシウムなどの栄養素の吸収率も悪くなります

たばこ



たばこによって、全身の血流が悪くなると、カルシウムの吸収が妨げられます。また、女性ホルモンの分泌にも悪影響を及ぼします

睡眠



良質な睡眠によって成長ホルモンの分泌が促され、骨が強くなります。寝る前の食事やスマホの利用を避けて、睡眠の質を高めましょう